GARMIN

vívosmart® HR

Manuale Utente

Ottobre 2015 Stampato a Taiwan 190-01972-31_0A

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin®, il logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® e vívosmart® sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Garmin Connect™ e Garmin Express™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza consenso esplicito da parte di Garmin.

American Heart Association® è un marchio registrato di American Heart Association, Inc. Android™ è un marchio di Google Inc. Il marchio e i logo Bluetooth® appartengono a Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. iOS® è un marchio registrato di Cisco Systems, Inc. concesso in licenza da Apple Inc. Mac® è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi. Windows® è un marchio registrato di Microsoft Corporation negli Stati Uniti e in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

Questo prodotto può contenere una libreria (Kiss FFT) concessa in licenza da Mark Borgerding in base alla 3-Clause BSD License http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause.

Questo prodotto è certificato ANT+®. Per un elenco di prodotti compatibili e applicazioni, visitare il sito Web www.thisisant.com/directory.

M/N: A02947

Sommario

Introduzione 1
Operazioni preliminari 1
Panoramica del dispositivo 1
Applicazione del dispositivo con frequenza cardiaca 1

Associazione e configurazione 1
Associazione dello smartphone 1
Configurazione del dispositivo sul computer 1

Rilevamento delle attività e funzioni 2
Icone 2
Obiettivo automatico 2
Barra di movimento 2
Minuti di intensità 2
Registrazione di un'attività di fitness 2
Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin® 3
Telecomando VIRB 3
Rilevamento del sonno 3

Funzioni di connettività Bluetooth 3
Visualizzazione delle notifiche 3
Gestione delle notifiche 4
Localizzazione di uno smartphone smarrito 4
Impostazioni Bluetooth 4

Cronologia 4
Visualizzazione della cronologia 4
Garmin Connect 4

Personalizzazione del dispositivo 4
Impostazioni Garmin Connect 4
Impostazioni del dispositivo 5
Uso della modalità Non disturbare 5
Visualizzazione della sveglia 5

Info sul dispositivo 5
Caratteristiche tecniche di vívosmart HR 5
Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo 6
Caricamento del dispositivo 6
Manutenzione del dispositivo 6

Risoluzione dei problemi 6
Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati 6
Ottimizzazione della durata della batteria 6
Reimpostazione del dispositivo 7
Ripristino di tutte le impostazioni predefinite 7
Aggiornamento del software mediante Garmin Connect Mobile 7
Aggiornamento del software mediante Garmin Express 7
Assistenza e aggiornamenti 7
Ulteriori informazioni 7

Appendice 7
Obiettivi di forma fisica 7
Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca 7
Calcolo delle zone di frequenza cardiaca 7
Contratto di licenza software 7
BSD 3-Clause License 8

Indice 9

Introduzione

⚠ AVVERTENZA

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Operazioni preliminari

Al primo utilizzo del dispositivo, è necessario effettuare queste operazioni per configurarlo e familiarizzare con le funzioni base.

1. Caricare il dispositivo (*Caricamento del dispositivo*, pagina 6).
2. Selezionare un'opzione per completare il processo di configurazione con l'account Garmin Connect™:
   - Configurare il dispositivo sullo smartphone compatibile (*Associazione dello smartphone*, pagina 1).
   - Configurare il dispositivo sul computer (*Configurazione del dispositivo sul computer*, pagina 1).

   NOTA: finché il processo di configurazione non è completato, la funzionalità del dispositivo sarà limitata.
3. Sincronizzare i dati con l'account Garmin Connect (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile*, pagina 1) (*Sincronizzazione dei dati con il computer*, pagina 2).

Panoramica del dispositivo

①	Touchscreen	Scorrere a destra o a sinistra per visualizzare le funzioni, le schermate dati e i menu. Toccare per selezionare.
②	Tasto del dispositivo	Tenere premuto per accendere e spegnere il dispositivo. Premere per aprire e chiudere il menu. Premere per avviare o interrompere il timer.

Suggerimenti sul touchscreen

È possibile utilizzare il touchscreen per interagire con molte funzioni del dispositivo.

- Nella schermata dell'ora, scorrere verso sinistra o destra per visualizzare i dati e le funzioni di rilevamento delle attività.
- Premere il tasto del dispositivo e scorrere verso sinistra o destra per visualizzare le opzioni di menu.
- Durante un'attività a tempo, scorrere verso sinistra o destra per visualizzare le schermate dati.
- Toccare il touchscreen per effettuare una selezione.
- Selezionare ⮌ per tornare alla schermata precedente.
- Effettuare ogni selezione del touchscreen con un'azione separata.

Uso della retroilluminazione

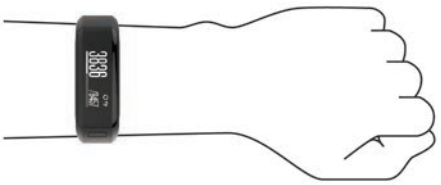
- In qualsiasi momento, toccare o scorrere il touchscreen per attivare la retroilluminazione.

  NOTA: la retroilluminazione viene inoltre attivata da avvisi e messaggi.
- Personalizzare l'impostazione di retroilluminazione (*Impostazioni del dispositivo sull'account Garmin Connect*, pagina 4).

Applicazione del dispositivo con frequenza cardiaca

- Indossare il dispositivo vívosmart HR sopra l'osso del polso.

  NOTA: il dispositivo deve aderire comodamente al polso ma non deve muoversi durante la corsa.



- Non danneggiare il sensore della frequenza cardiaca sulla parte posteriore del dispositivo.
- Visitare il sito Web *Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati*, pagina 6 per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca rilevata dal polso.

Associazione e configurazione

Associazione dello smartphone

Connettere il dispositivo vívosmart HR a uno smartphone per accedere alle funzioni complete del dispositivo.

NOTA: diversamente da altri dispositivi Bluetooth® associati dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone, il dispositivo vívosmart HR deve essere associato direttamente tramite l'app Garmin Connect Mobile.

1. Visitare il sito Web www.garminconnect.com/vivosmartHR, e attenersi alle istruzioni visualizzate per scaricare l'app Garmin Connect Mobile.
2. Selezionare un'opzione:
   - Durante la configurazione iniziale, seguire le istruzioni visualizzate per associare il dispositivo allo smartphone.
   - Se il dispositivo non è stato associato durante la configurazione iniziale, premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu e selezionare ✱ > **Associa smartphone**.
3. Aprire l'app Garmin Connect Mobile.
4. Selezionare un'opzione per aggiungere il dispositivo all'account Garmin Connect:
   - Se questo è il primo dispositivo che viene associato all'app Garmin Connect Mobile, seguire le istruzioni visualizzate.
   - Se un altro dispositivo è già stato associato all'app Garmin Connect Mobile, dal menu delle impostazioni, selezionare **Dispositivi Garmin** > ✚ e seguire le istruzioni visualizzate.

Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile

Il dispositivo sincronizza periodicamente e automaticamente i dati con l'app Garmin Connect Mobile. È inoltre possibile sincronizzare manualmente i dati in qualsiasi momento.

1. Posizionare il dispositivo entro 3 m (10 piedi) dallo smartphone.
2. Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
3. Selezionare ⟳.
4. Visualizzare i dati correnti nell'app Garmin Connect Mobile.

Configurazione del dispositivo sul computer

Se il dispositivo vívosmart HR non è stato associato allo smartphone, è possibile utilizzare il computer per completare il processo di configurazione con l'account Garmin Connect.

NOTA: alcune funzioni del dispositivo richiedono l'associazione di uno smartphone.

1. Collegare saldamente la clip per ricarica al dispositivo (*Caricamento del dispositivo*, pagina 6).
2. Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
3. Visitare il sito Web www.garminconnect.com/vivosmartHR.
4. Scaricare e installare l'applicazione Garmin Express™:
   - Se si utilizza un sistema operativo Windows®, selezionare **Download per Windows**.
   - Se si utilizza un sistema operativo Mac®, selezionare **Download per Mac**.
5. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Sincronizzazione dei dati con il computer

Sincronizzare i dati regolarmente per tenere traccia dei progressi nell'applicazione Garmin Connect.

1. Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
   L'applicazione Garmin Express sincronizza i dati.
2. Visualizzare i dati correnti nell'applicazione Garmin Connect.

Rilevamento delle attività e funzioni

Alcune funzioni richiedono l'associazione di uno smartphone.

Ora e data: Consente di visualizzare l'ora e la data corrente. Il dispositivo aggiorna l'ora e la data quando viene sincronizzato con uno smartphone.

Rilevamento delle attività: consente di tenere traccia del numero di passi giornalieri, dei piani saliti, della distanza percorsa, delle calorie e dei minuti di intensità. La barra di movimento visualizza il tempo di inattività.

Obiettivi: consente di visualizzare i progressi fatti per raggiungere gli obiettivi di attività. Il dispositivo memorizza e propone ogni giorno un nuovo obiettivo di passi. È possibile personalizzare gli obiettivi in base ai passi giornalieri, ai piani saliti e ai minuti di intensità settimanali utilizzando l'account Garmin Connect.

Frequenza cardiaca: consente di visualizzare la frequenza cardiaca corrente e la media della frequenza cardiaca a riposo di sette giorni in battiti al minuto (bpm).

Notifiche: consente di ricevere notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.

Comandi musicali: consente di controllare il lettore musicale sullo smartphone.

Telecomando VIRB®: consente di controllare da remoto una action cam VIRB associata.

Icone

Le icone vengono visualizzate nella parte superiore dello schermo. Ciascuna icona rappresenta una funzione differente. È possibile scorrere verso sinistra o verso destra per spostarsi tra le diverse funzioni del dispositivo. Alcune funzioni richiedono l'associazione di uno smartphone.

NOTA: è possibile utilizzare l'account Garmin Connect per personalizzare le schermate che compaiono sul dispositivo (*Impostazioni del dispositivo sull'account Garmin Connect*, pagina 4).

	Il numero totale di passi effettuati per il giorno, l'obiettivo di passi per il giorno e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
	La frequenza cardiaca corrente e la media della frequenza cardiaca a riposo di sette giorni in battiti al minuto (bpm). Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta cercando un segnale.
	La quantità di calorie totali bruciate per il giorno corrente, incluse quelle durante l'attività e quelle a riposo.
	La distanza percorsa in chilometri o in miglia per il giorno corrente.
	Il numero totale di piani saliti per il giorno, l'obiettivo di piani saliti per il giorno e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
	Il tempo trascorso in attività da moderate a intense, l'obiettivo di minuti di intensità settimanali e i progressi fatti per raggiungere l'obiettivo.
	I comandi del lettore musicale per uno smartphone associato.
VIRB	Controllo remoto di una action cam VIRB associata.
	Notifiche ricevute da uno smartphone associato.

Obiettivo automatico

Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si muove durante il giorno, il dispositivo mostra i progressi verso l'obiettivo giornaliero ①.

Se si sceglie di non utilizzare la funzione di obiettivo automatico, è possibile impostare un obiettivo di passi personalizzato sull'account Garmin Connect.

Barra di movimento

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. La barra di movimento viene visualizzata quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, la barra di movimento ① viene visualizzata. Vengono visualizzati ulteriori segmenti ② dopo altri 15 minuti di inattività.

È possibile reimpostare la barra di movimento percorrendo a piedi una breve distanza.

Minuti di intensità

Per migliorare la salute, organizzazioni come la U.S. Centers for Disease Control and Prevention, la American Heart Association® e l'Organizzazione Mondiale della Sanità, consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività a intensità moderata, ad esempio una camminata veloce o 75 minuti a settimana di attività ad alta intensità, ad esempio la corsa.

Il dispositivo monitora l'intensità dell'attività e rileva il tempo trascorso in attività da moderate a intense. È possibile allenarsi per raggiungere l'obiettivo di minuti di intensità settimanali trascorrendo almeno 10 minuti consecutivi in attività da moderate a intense.

Registrazione di un'attività di fitness

È possibile registrare un'attività cronometrata, ad esempio una camminata o un corsa, che è possibile salvare e inviare all'account Garmin Connect.

1. Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.

2. Selezionare .
3. Premere il tasto del dispositivo per avviare il timer.
4. Iniziare una corsa.
5. Scorrere verso sinistra o verso destra per visualizzare ulteriori schermate dati.

   NOTA: è possibile utilizzare l'account Garmin Connect per personalizzare le schermate dati visualizzate (*Opzioni di corsa sull'account Garmin Connect*, pagina 5).
6. Al termine della corsa, premere il tasto del dispositivo per interrompere il timer.
7. Selezionare un'opzione:
   - Premere il tasto del dispositivo per riavviare il timer.
   - Selezionare per salvare l'attività e reimpostare il timer. Viene visualizzato un riepilogo.
   - Selezionare per eliminare l'attività.

Come contrassegnare i Lap

È possibile impostare il dispositivo per utilizzare la funzione Auto Lap®, che contrassegna automaticamente un Lap in corrispondenza di ogni chilometro o miglio. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

1. Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
2. Selezionare > **Auto Lap** per attivare la funzione Auto Lap.
3. Avviare un'attività a tempo (*Registrazione di un'attività di fitness*, pagina 2).

Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®

È possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca dal dispositivo vívosmart HR e visualizzarli sui dispositivi Garmin associati. Ad esempio, è possibile trasmettere i dati sulla frequenza cardiaca a un dispositivo Edge® mentre si pedala o su una action cam VIRB durante un'attività.

NOTA: la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca riduce la durata della batteria.

1. Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
2. Selezionare > **Frequenza cardiaca** > **Broadcast Mode** > .

   Il dispositivo vívosmart HR avvia la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca e viene visualizzato .

   NOTA: è possibile visualizzare solo la schermata di monitoraggio della frequenza cardiaca durante la trasmissione dei relativi dati.
3. Associare il dispositivo vívosmart HR al dispositivo Garmin ANT+® compatibile.

   NOTA: le istruzioni per l'associazione variano per ciascun dispositivo Garmin compatibile. Consultare il Manuale Utente.

   SUGGERIMENTO: per interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca, toccare la schermata di monitoraggio della frequenza cardiaca e selezionare .

Telecomando VIRB

La funzione telecomando VIRB consente di controllare la action cam VIRB utilizzando il dispositivo. Visitare il sito Web www.garmin.com/VIRB per acquistare una action cam VIRB.

Controllo di una action cam VIRB

Prima di poter utilizzare la funzione telecomando VIRB, è necessario attivare l'impostazione del telecomando sulla videocamera VIRB. Per ulteriori informazioni, consultare il *Manuale Utente delle serie VIRB*. È inoltre necessario attivare la schermata VIRB sul dispositivo vívosmart HR (*Impostazioni del dispositivo sull'account Garmin Connect*, pagina 4).

1. Accendere l'action cam VIRB.
2. Sul dispositivo vívosmart HR, scorrere verso destra o sinistra per visualizzare la schermata **VIRB**.
3. Attendere che il dispositivo si colleghi all'action cam VIRB.
4. Selezionare un'opzione:
   - Per registrare un video, selezionare .

     Viene visualizzato il timer video sul dispositivo vívosmart HR.
   - Per interrompere la registrazione di un video, selezionare .
   - Per scattare una foto, selezionare .

Rilevamento del sonno

Durante il sonno, il dispositivo monitora i movimenti. Le statistiche sul sonno includono le ore totali di sonno, i livelli di sonno e il movimento durante il sonno. È possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. È possibile visualizzare le statistiche sul sonno sull'account Garmin Connect.

Funzioni di connettività Bluetooth

Il dispositivo vívosmart HR è dotato diverse funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone compatibile tramite l'app Garmin Connect Mobile.

Notifiche: consente di ricevere notifiche dallo smartphone, incluse chiamate, SMS, aggiornamenti dai social network e molto altro, in base alle impostazioni di notifica dello smartphone.

Trova il mio telefono: consente di localizzare uno smartphone smarrito nel raggio di copertura e associato mediante la tecnologia wireless Bluetooth.

Avviso connessione: consente di attivare un avviso che indica quando lo smartphone associato non si trova più nel raggio di copertura della tecnologia wireless Bluetooth.

Comandi musicali: controllano il lettore musicale per lo smartphone associato.

Caricamento delle attività sull'account Garmin Connect: consente di sincronizzare i dati delle attività con lo smartphone associato. È possibile visualizzare i dati nell'applicazione Garmin Connect per smartphone.

Visualizzazione delle notifiche

- Quando viene visualizzata una notifica sul dispositivo , selezionare un'opzione:
  - Toccare il touchscreen e selezionare per visualizzare l'intera notifica.
  - Selezionare , quindi selezionare un'opzione per ignorare la notifica.
- Quando viene visualizzata una chiamata in arrivo sul dispositivo, selezionare un'opzione:
  - Selezionare per accettare la chiamata sullo smartphone.
  - Selezionare per rifiutare la chiamata.
- Per visualizzare tutte le notifiche, scorrere verso destra o sinistra per visualizzare la schermata delle notifiche, toccare il touchscreen e selezionare un'opzione:
  - Scorrere verso sinistra o verso destra per spostarsi tra le notifiche.
  - Selezionare una notifica, quindi selezionare **Leggi** per visualizzare l'intera notifica.
  - Selezionare una notifica, quindi selezionare un'opzione per ignorare la notifica.

Gestione delle notifiche

È possibile utilizzare lo smartphone compatibile per gestire le notifiche visualizzate sul dispositivo vívosmart HR.

Selezionare un'opzione:

- Se si utilizza un dispositivo iOS®, utilizzare le impostazioni del centro di notifica sullo smartphone per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.
- Se si utilizza un dispositivo Android™, utilizzare le impostazioni dell'applicazione Garmin Connect per smartphone per selezionare gli elementi da visualizzare sul dispositivo.

Localizzazione di uno smartphone smarrito

Questa funzione consente di localizzare uno smartphone smarrito associato tramite la tecnologia wireless Bluetooth situato nell'area di copertura.

1. Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
2. Selezionare .

   Il dispositivo vívosmart HR avvia la ricerca dello smartphone associato. Lo smartphone emette un avviso audio e la potenza del segnale Bluetooth viene visualizzata sullo schermo del dispositivo vívosmart HR. La potenza del segnale Bluetooth aumenta quando ci si avvicina allo smartphone.

Impostazioni Bluetooth

Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu, quindi selezionare .

Bluetooth: consente di attivare la tecnologia wireless Bluetooth.

NOTA: le altre impostazioni Bluetooth vengono visualizzate solo quando la tecnologia wireless Bluetooth è attivata.

Associa smartphone: consente di collegare il dispositivo a uno smartphone Bluetooth compatibile. Questa impostazione consente di utilizzare le funzioni di connettività Bluetooth tramite l'app Garmin Connect Mobile, incluse le notifiche e i caricamenti di attività su Garmin Connect.

Notifiche: consente di attivare le notifiche del telefono provenienti dallo smartphone compatibile. È possibile utilizzare l'opzione Solo chiamate per visualizzare le notifiche solo per le chiamate in arrivo.

Avviso conn.: consente di attivare un avviso che indica quando lo smartphone associato non si trova più nel raggio di copertura della tecnologia wireless Bluetooth.

Disattivazione della tecnologia wireless Bluetooth

1. Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
2. Selezionare > **Bluetooth** > **Disattivato** per disattivare la tecnologia wireless Bluetooth sul dispositivo vívosmart HR.

   SUGGERIMENTO: consultare il Manuale Utente dello smartphone per disattivare la tecnologia wireless Bluetooth.

Cronologia

Il dispositivo memorizza fino a 14 giorni di dati sul rilevamento dell'attività e sul monitoraggio della frequenza cardiaca e fino a sette attività a tempo. È possibile visualizzare le ultime sette attività a tempo sul dispositivo. È possibile sincronizzare i dati per visualizzare attività illimitate, i dati sul rilevamento dell'attività e i dati sul monitoraggio della frequenza cardiaca sull'account Garmin Connect (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile*, pagina 1) (*Sincronizzazione dei dati con il computer*, pagina 2).

Quando la memoria del dispositivo è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

Visualizzazione della cronologia

1. Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
2. Selezionare .
3. Selezionare un'attività.

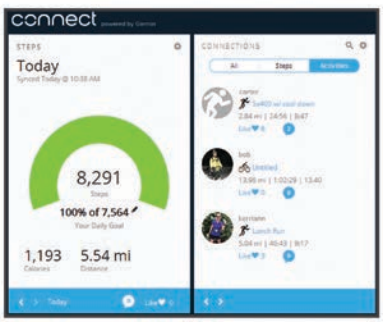
Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici sull'account Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo www.garminconnect.com/start.

Rilevamento dei progressi: è possibile rilevare i progressi giornalieri, partecipare a una gara amichevole con i propri contatti e raggiungere gli obiettivi impostati.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività a tempo utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla sull'account Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, frequenza cardiaca, calorie bruciate e report personalizzabili.



Condivisione delle attività: è possibile connettersi con gli amici per seguire reciprocamente le attività o pubblicare collegamenti alle proprie attività sui social network preferiti.

Gestione delle impostazioni: è possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect.

Personalizzazione del dispositivo

Impostazioni Garmin Connect

È possibile personalizzare le impostazioni del dispositivo, le opzioni di corsa e le impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Alcune impostazioni possono anche essere personalizzate sul dispositivo vívosmart HR.

- Nel menu delle impostazioni nell'app Garmin Connect Mobile, selezionare **Dispositivi Garmin** e selezionare il dispositivo.
- Nel widget dei dispositivi nell'applicazione Garmin Connect, selezionare **Impostazioni dispositivo**.

Dopo aver personalizzato le impostazioni, sincronizzare i dati per applicare le modifiche sul dispositivo (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile*, pagina 1) (*Sincronizzazione dei dati con il computer*, pagina 2).

Impostazioni del dispositivo sull'account Garmin Connect

Sull'account Garmin Connect, selezionare **Impostazioni dispositivo**.

Allarme: consente di impostare l'ora e la frequenza della sveglia per il dispositivo.

Schermate visibili: consente di personalizzare le schermate visualizzate sul dispositivo.

Schermata predefinita: consente di impostare la schermata che compare dopo un periodo di inattività e quando di accende il dispositivo.

Retroilluminazione automatica: consente al dispositivo di attivare automaticamente la retroilluminazione quando si ruota il polso verso il corpo. È possibile personalizzare il dispositivo affinché utilizzi questa funzione in qualsiasi momento o solo durante un'attività cronometrata.

NOTA: questa impostazione riduce la durata della batteria.

Rilevamento delle attività: consente di attivare e disattivare il rilevamento dell'attività e l'avviso di movimento.

Frequenza cardiaca: consente di attivare e disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso.

Polso utilizzato: consente di configurare il polso su cui è indossato il cinturino. È necessario personalizzare questa impostazione per l'orientamento dello schermo e per utilizzare la funzione di retroilluminazione automatica.

Orientamento schermo: consente di impostare il dispositivo per visualizzare i dati in formato orizzontale o verticale.

NOTA: il menu del dispositivo e le notifiche vengono sempre visualizzate in formato orizzontale.

Formato orario: consente di impostare il dispositivo per visualizzare l'ora in formato 12 ore o 24 ore.

Lingua: consente di impostare la lingua del dispositivo.

Unità: consente di impostare il dispositivo per visualizzare la distanza percorsa in chilometri o in miglia.

Opzioni di corsa sull'account Garmin Connect

Sull'account Garmin Connect, selezionare **Opzioni corsa**.

Auto Lap: Consente al dispositivo di contrassegnare automaticamente i Lap a ogni chilometro (miglio) (*Come contrassegnare i Lap*, pagina 3).

Campi dati: consente di personalizzare le schermate dati visualizzate durante un'attività a tempo.

Impostazioni utente sull'account Garmin Connect

Sull'account Garmin Connect, selezionare **Impostazioni utente**.

Lunghezza passi personalizzata: consente al dispositivo di calcolare con maggiore precisione la distanza percorsa utilizzando la lunghezza passi personalizzata. È possibile immettere una distanza nota e il numero di passi necessari a coprirla, e Garmin Connect può calcolare la lunghezza del passo.

Passi giornalieri: consente di immettere l'obiettivo di passi giornalieri. È possibile utilizzare l'impostazione Obiettivo automatico per consentire al dispositivo di stabilire automaticamente l'obiettivo di passi.

Piani saliti giornalmente: consente di immettere un obiettivo giornaliero per il numero di piani da salire.

Minuti di intensità settimanali: consente di immettere un obiettivo settimanale per il numero di minuti impiegati in attività da moderate a intense.

Zone di frequenza cardiaca: fornisce una stima della frequenza cardiaca massima e consente di determinare le zone di frequenza cardiaca personalizzate.

Impostazioni del dispositivo

È possibile personalizzare alcune impostazioni sul dispositivo vívosmart HR. Ulteriori impostazioni possono essere personalizzate sull'account Garmin Connect.

Premere il tasto del dispositivo e selezionare ⚙.

Lingua: consente di impostare la lingua del dispositivo.

Orario: consente di impostare il dispositivo per visualizzare l'ora in formato 12 ore o 24 ore e consente di impostare manualmente l'orario se il dispositivo non è associato a uno smartphone (*Impostazione manuale dell'ora*, pagina 5).

Unità: consente di impostare il dispositivo per visualizzare la distanza percorsa in chilometri o in miglia.

Auto Lap: consente al dispositivo di contrassegnare automaticamente i Lap a ogni chilometro (miglio) (*Come contrassegnare i Lap*, pagina 3).

Rilevamento\nattività: consente di attivare e disattivare il rilevamento dell'attività e l'avviso di movimento.

Frequenza cardiaca: consente di attivare e disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca basata sul polso e la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca.

Ripristina predefiniti: consente di reimpostare i dati utente e le impostazioni (*Ripristino di tutte le impostazioni predefinite*, pagina 7).

Impostazione manuale dell'ora

Per impostazioni predefinita, l'orario viene impostato automaticamente quando il dispositivo viene associato allo smartphone (*Associazione dello smartphone*, pagina 1). Se non si associa il dispositivo allo smartphone, è possibile impostare manualmente l'orario.

1. Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
2. Selezionare ⚙ > **Orario** > **Imposta ora**.
3. Selezionare ▲ per regolare l'ora del giorno e la data.
4. Selezionare ✔.

Uso della modalità Non disturbare

È possibile utilizzare la modalità Non disturbare per disattivare la retroilluminazione e gli avvisi tramite vibrazione. Ad esempio, è possibile utilizzare questa modalità durante il sonno o mentre si guarda un film.

NOTA: è possibile impostare le ore di sonno normali nelle impostazioni utente sull'account Garmin Connect. Il dispositivo entra automaticamente in modalità Non disturbare durante le normali ore di sonno.

1. Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
2. Selezionare ☾ > **Attivato**.

   ☾ viene visualizzato sulla schermata dell'ora.

   SUGGERIMENTO: per uscire dalla modalità Non disturbare, premere il tasto del dispositivo, quindi selezionare ☾ > **Disattivato**.

Visualizzazione della sveglia

1. Impostare l'ora della sveglia e la frequenza sull'account Garmin Connect (*Impostazioni del dispositivo sull'account Garmin Connect*, pagina 4).
2. Sul dispositivo vívosmart HR, premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
3. Selezionare ⏰.

Info sul dispositivo

Caratteristiche tecniche di vívosmart HR

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 5 giorni
Temperatura operativa	Da -10 a 60 ºC (da 14 a 140 ºF)
Temperatura di ricarica	Da 0º a 40 ºC (da 32º a 104 ºF)

Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+ Tecnologia wireless Bluetooth Smart
Classificazione di impermeabilità	5 ATM*

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare l'ID Unità, la versione del software, le normative e il livello di batteria rimanente.

1. Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
2. Selezionare ℹ.

Caricamento del dispositivo

⚠ AVVERTENZA

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia contenute nell'appendice.

1. Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
2. Allineare le guide del caricabatterie ai contatti sul retro del dispositivo e premere il caricabatterie ① finché non scatta in posizione.

3. Caricare completamente il dispositivo.

Uso del dispositivo in modalità di ricarica

È possibile interagire con il dispositivo mentre è in carica tramite il computer. Ad esempio, è possibile utilizzare Bluetooth le funzioni di connettività o personalizzare le impostazioni del dispositivo.

1. Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
2. Selezionare ⏏ per uscire dalla modalità di archiviazione di massa USB.

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

Non utilizzare in nessun caso oggetti rigidi o appuntiti sul touchscreen, poiché potrebbero danneggiarlo.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Sciacquare accuratamente il dispositivo con acqua dolce dopo l'esposizione a cloro, acqua salata, creme solari, cosmetici, alcool o altri prodotti chimici corrosivi. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare il corpo del dispositivo.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Pulizia del dispositivo

AVVISO

Anche piccole quantità di sudore o umidità possono provocare la corrosione dei contatti elettrici quando il dispositivo è connesso a un caricabatterie. La corrosione può impedire la ricarica e il trasferimento dei dati.

1. Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
2. Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

Risoluzione dei problemi

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

Se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare il dispositivo.
- Non applicare filtri solari da solo sotto il dispositivo.
- Indossare il dispositivo sopra l'osso del polso. Il dispositivo deve essere aderente ma comodo.

  NOTA: è possibile indossare il dispositivo più in alto sull'avambraccio oppure sull'altro braccio.
- Eseguire il riscaldamento per 5-10 minuti e ottenere una lettura della frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività.

  NOTA: in ambienti freddi, eseguire il riscaldamento al chiuso.
- Sciacquare il dispositivo con acqua fresca dopo ogni allenamento.

Ottimizzazione della durata della batteria

- Disattivare l'impostazione **Retroilluminazione automatica** (*Impostazioni del dispositivo sull'account Garmin Connect*, pagina 4).
- Nelle impostazioni del centro notifiche dello smartphone, limitare le notifiche da visualizzare sul dispositivo vivosmart HR (*Gestione delle notifiche*, pagina 4).
- Disattivare le Smart Notifications (*Impostazioni Bluetooth*, pagina 4).
- Disattivare la tecnologia wireless Bluetooth quando non si utilizzano le funzioni di connettività (*Disattivazione della tecnologia wireless Bluetooth*, pagina 4).
- Interrompere la trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi associati Garmin (*Trasmissione dei dati sulla frequenza cardiaca ai dispositivi Garmin®*, pagina 3).
- Disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso (*Impostazioni del dispositivo*, pagina 5).

  NOTA: il monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso viene utilizzato per calcolare i minuti di attività intensa e le calorie bruciate.

Reimpostazione del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo. Questa operazione non comporta la cancellazione dei dati o delle impostazioni.

1. Tenere premuto il tasto del dispositivo per 10 secondi.

   Il dispositivo si spegne.
2. Tenere premuto il tasto del dispositivo per un secondo per accendere il dispositivo.

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

È possibile ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori di fabbrica predefiniti.

NOTA: questa operazione elimina tutte le informazioni immesse dall'utente, compresa la cronologia delle attività.

1. Premere il tasto del dispositivo per visualizzare il menu.
2. Selezionare ⚙ > **Ripristina predefiniti** > ✔.

Aggiornamento del software mediante Garmin Connect Mobile

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect Mobile, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile (*Associazione dello smartphone*, pagina 1).

1. Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect Mobile (*Sincronizzazione dei dati con l'app Garmin Connect Mobile*, pagina 1).

   Quando è disponibile un nuovo software, il dispositivo avverte di aggiornare il software.
2. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Aggiornamento del software mediante Garmin Express

Prima di aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect e scaricare e installare l'applicazione Garmin Express.

1. Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.

   Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia al dispositivo.
2. Scollegare il dispositivo dal computer.

   Il dispositivo avverte di aggiornare il software.
3. Selezionare un'opzione.

Assistenza e aggiornamenti

Garmin Express (www.garmin.com/express) fornisce accesso facile ai servizi per i dispositivi Garmin.

- Registrazione del prodotto
- Manuali dei prodotti
- Aggiornamenti software
- Caricamenti dati su Garmin Connect

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/learningcenter.
- Visitare il sito Web http://buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

Appendice

Obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi.

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (*Calcolo delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 7) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

BSD 3-Clause License

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Tutti i diritti riservati.

La ridistribuzione e l'uso in formato sorgente e binario, con o senza modifiche, sono consentiti nelle seguenti condizioni:

- La redistribuzione del codice sorgente deve mantenere il suddetto avviso di copyright, il presente elenco di condizioni e la seguente esclusione di responsabilità.
- La redistribuzione in formato binario deve riportare il suddetto avviso di copyright, il presente elenco di condizioni e la seguente esclusione di responsabilità nella documentazione e/o altri materiali forniti.
- L'autore e i nomi dei relativi collaboratori non possono essere utilizzati per avallare o promuovere prodotti derivati da questo software senza previa autorizzazione scritta.

IL PRESENTE SOFTWARE VIENE FORNITO DAI PROPRIETARI DEL COPYRIGHT E DAI CONTRIBUTORI "COSÌ COM'È" E VIENE DECLINATA QUALSIASI GARANZIA ESPLICITA O IMPLICITA, INCLUSE IN VIA ESEMPLIFICATIVA LE GARANZIE IMPLICITE DI COMMERCIABILITÀ E IDONEITÀ. IN NESSUN CASO IL PROPRIETARIO DEL COPYRIGHT O I CONTRIBUTORI SARANNO RITENUTI RESPONSABILI PER DANNI DIRETTI O INDIRETTI, INCIDENTALI, CONSEQUENZIALI, SPECIALI O ESEMPLARI (INCLUSI IN VIA ESEMPLIFICATIVA L'APPROVVIGIONAMENTO DI BENI O SERVIZI SOSTITUTIVI, PERDITE D'UTILIZZO, DATI O PROFITTI; O INTERRUZIONE DEL CICLO LAVORATIVO) DI QUALSIVOGLIA CAUSA, E PER QUALSIASI PRESUNTA RESPONSABILITÀ, SIA ESSA RISULTANTE DALL'ADEMPIMENTO DEL CONTRATTO, COLPA O ALTRA CAUSA (CHE SIA CAUSATA O MENO DA NEGLIGENZA), RISULTANTE DALL'USO DEL SOFTWARE, ANCHE NELL'EVENTUALITÀ CHE SIANO INFORMATI DELLA POSSIBILITÀ DEL VERIFICARSI DI TALI DANNI.

Indice

A
accessori 7
aggiornamenti, software 7
allarmi 5
applicazioni 3
  smartphone 1
associazione
  sensori ANT+ 3
  smartphone 1
attività 2
Auto Lap 3, 5
avvisi, vibrazione 5

B
batteria 6
  carica 6
  ottimizzazione 4–6

C
caratteristiche tecniche 5
carica 6
contratto di licenza software 7
cronologia 1, 4
  invio al computer 2, 4
  visualizzazione 4

D
dati 2
  memorizzazione 4
  trasferimento 4

F
frequenza cardiaca 1, 2
  associazione dei sensori 3
  fascia cardio 6
  zone 7

G
Garmin Connect 1, 4, 5, 7
Garmin Express 1
  aggiornamento del software 7
  registrazione del dispositivo 7

I
icone 2
ID Unità 6
impostazioni 4, 5, 7
  dispositivo 4

L
Lap 3

M
mappe, aggiornamento 7
memorizzazione dei dati 4
menu 1
modalità sonno 3
modo archiviazione di massa 6

N
notifiche 2–4

O
obiettivi 2, 5
ora 5
orologio 5

P
pulizia del dispositivo 6

R
registrazione del dispositivo 7
registrazione del prodotto 7
reimpostazione del dispositivo 7
retroilluminazione 1, 5
rilevamento delle attività 2
risoluzione dei problemi 6, 7

S
salvataggio delle attività 2
schermate dati 5
smartphone
  applicazioni 3
  associazione 1
software
  aggiornamento 7
  versione 6

T
tasti 1, 6
tecnologia Bluetooth 3, 4, 6
telecomando VIRB 3
timer 2
touchscreen 1

U
USB 7
  modo archiviazione di massa 6
  trasferimento file 2

www.garmin.com/support

+43 (0) 820 220230

+ 32 2 672 52 54

0800 770 4960

1-866-429-9296

+385 1 5508 272
+385 1 5508 271

+420 221 985466
+420 221 985465

+ 45 4810 5050

+ 358 9 6937 9758

+ 331 55 69 33 99

+ 39 02 36 699699

(+52) 001-855-792-7671

0800 0233937

+47 815 69 555

00800 4412 454
+44 2380 662 915

(+35) 1214 447 460

+386 4 27 92 500

0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999

+34 93 275 44 97

+ 46 7744 52020

+886 2 2642-9199 ext 2

0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242

+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen

913-397-8200
1-800-800-1020

© 2015 Garmin Ltd. o sue affiliate